

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

ESTABLECIMIENTO: I.E.M. - Dr. Arturo Oñativia – U.N.Sa.

ASIGNATURA: Educación Física

PROFESORA: Leila G. Pérez

CURSO: 4° Año Mujeres 1° - 2° - 3° Div. **PERIODO LECTIVO:** 2018

UNIDAD I: GIMNASIA –ACTIVIDADES ATLETICAS

Capacidades condicionales y coordinativas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación.
Entrenamiento: pautas generales. Circuitos. Desplazamientos: galope lateral y frontal, salticado, trote. Variaciones y combinaciones. Apoyos: variaciones y combinaciones. Entrada en calor: objetivos, ejercicios de aplicación. Lanzamientos: disco. Carrera de relevo: 4 X 100 . Reglamento de las pruebas atléticas de campo y pista.

UNIDAD II: DEPORTES

Basquetbol: Pases: de pecho, sobre hombro. Pases con y sin desplazamientos. Recepción. Dribling de ataque y defensa. Ritmo de dos tiempo. Lanzamientos. Juego. Tácticas. Reglamento. Arbitraje.

Voleibol: Pases - recepción alta y baja. Saque de abajo a zona. Saque de arriba. Drilles: recepción, pase y ataque. Ubicación en la cancha. Rotación. Juego. Tácticas de ataque y defensa. Reglamento. Arbitraje.

Handbol: Revisión de fundamentos: pases, lanzamiento, dribling, ritmo de tres tiempos. Juego reglado. Tácticas de juego. Reglamento. Arbitraje.

UNIDAD III: SALUD-VIDA EN LA NATURALEZA

El cuerpo humano: aparato locomotor, circulatorio y respiratorio.

La higiene: normas de higiene corporal.

Métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales.

Actividades en la naturaleza. Provisiones: fuego, cocina, limpieza. Juegos. Equipo.

Logros de competencias

Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento.

Reconocer los distintos métodos de entrenamiento.

Conocer los aspectos reglamentarios más elementales de los deportes. Ejecutar acciones técnicas propias del juego.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SANTA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN MEDIA
"Dr. ARTURO OÑATIVIA"
14.05.18. Fdr: _____
Hs 8.35. Es: _____